

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah sebuah ulasan mengenai beberapa penelitian terdahulu yang memiliki kemiripan dan keterkaitan objek atau permasalahan dari suatu penelitian. Tinjauan pustaka penting dilakukan untuk mengetahui persamaan, perbedaan, serta menggali informasi mendasar terhadap penelitian-penelitian sebelumnya. Setelah melakukan tinjauan secara literatur yaitu dengan membaca dan menela`ah beberapa penelitian, ada beberapa penelitian yang membahas tentang hal-hal yang berkaitan dengan kajian ini, antara lain :

Pertama, penelitian oleh Agustia Linta Saputri (2018, UIN Raden Intan Lampung) yang berjudul “*Terapi Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung)*”. Peneliti mengobservasi secara langsung terhadap para Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung mengenai terapi shalat tahajud, hasil penelitian ini ditemukan bahwa pelaksanaan terapi shalat tahajud yang dapat menertibkan santri dalam melaksanakan shalat tahajud serta shalat tahajud sebagai terapi bagi kesehatan mental para santri yang dimana santri yang pernah mengalami kesurupan tidak pernah lagi mengalami gangguan mistis sehingga kesehatan mental pada santri kembali normal.¹⁶

¹⁶Agustia Linda Saputri, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung)*, Skripsi, (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2018).

Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama mengkaji mengenai terapi shalat tahajud menyembuhkan berbagai penyakit maupun kesehatan mental, sedangkan perbedaannya adalah bahwa penelitian Agustia menekankan pada satu peristiwa yang terjadi pada para Santri Pondok Pesantren Nurul Huda, sedangkan penelitian penulis menekankan pada terapi shalat tahajud yang menyembuhkan berbagai penyakit kepada masyarakat umum yang dikaji sebuah buku Karya Prof.Dr.Moh.Sholeh.

Kedua, penelitian Umami Latifah (2016, IAIN Padang Sidempuan) yang berjudul “*Shalat Tahajud sebagai Media Terapi dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*”. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa shalat tahajud memiliki kaitan untuk menenangkan jiwa, dengan berbagai permasalahan yang dialami oleh manusia sehingga menyebabkan tidak adanya ketenangan jiwa manusia, maka shalat tahajud dapat dijadikan solusi terhadap masalah yang dialami. Kesehatan jasmani yang dialami seseorang pada penelitian ini mengacu pada kegelisahan hati karena terus memikirkan penyakit yang diderita sehingga membuatnya tidak bisa tidur dan mengacu pada kesehatan fisik yang semakin menurun dengan shalat tahajud orang tersebut mulai tenang dan berserah diri dan Ikhlas kepada Allah SWT atas penyakit yang dideritanya.¹⁷

Persamaan dari penelitian ini yaitu, Bahwa shalat tahajud memiliki kaitan untuk menenangkan jiwa, dengan berbagai permasalahan yang dialami manusia, Adapun hikmah dari melaksanakan shalat tahajud yaitu:

¹⁷Umami Latifah, *Shalat Tahajud Sebagai Media Terapi Dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*, Skripsi (Padang: IAIN, Padangsidempuan, 2016)

(1). Dapat menghapus dosa, (2). Mempererat hubungan dengan Allah, (3). Mendapatkan ketenangan (4). Menghindarkan dari penyakit. Perbedaannya terdapat pada buku/literatur yang digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian.

Ketiga, penelitian Williana Uki Purbawanti (2018, UIN Surabaya) yang berjudul *Konsep Terapi Shalat Tahajud dan Pengalamannya di Klinik Prof. Mohammad Sholeh dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa Tujuan dari skripsi ini adalah untuk menjawab pertanyaan tentang 1) Bagaimana konsep shalat tahajud menurut Imam al-Ghazali 2) Bagaimana konsep dan pengamalan shalat tahajud di klinik Prof. Sholeh 3) Bagaimana konsep dan pengamalan shalat tahajud di klinik Prof. Sholeh dalam perspektif Imam al-Ghazali.

Persamaan dari penelitian ini yaitu, sama-sama memberikan kontribusi dalam pengembangan dunia keilmuan dan pengetahuan dalam buku *Terapi shalat tahajud* Prof. Dr. Moh. Sholeh. Perbedaannya yaitu Penelitian Williana ini mengacu pada konsep terapi menurut Imam Al-Ghazali serta konsep pengalamannya pun dalam perspektif Imam Al-Ghazali. Gangguan kesehatan jasmani yang sering dialami pasien, dibantu oleh bimbingan kesehatan medis untuk memperbanyak berdoa dan melaksanakan shalat tahajud memohon pertolongan dan berdoa kepada Allah SWT agar memperoleh kesembuhan.¹⁸

¹⁸ Williana Uki Purbawanti, *Konsep Terapi Shalat Tahajud dan Pengalamannya di Klinik Prof. Mohammad Sholeh dalam Perspektif Imam Al-Ghazali*, Skripsi, (UIN, Sunan Ampel Surabaya, 2018)

Berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa tidak terdapat persamaan dalam analisis buku terkait terapi shalat tahajud untuk memperoleh kesembuhan berbagai penyakit ini, beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan terapi shalat tahajud berhubungan dengan terapi pada klinis atau disebut dengan media dalam pelaksanaan ibadah shalat tahajud disepertiga malam.

B. Landasan Teori

1. Teori *Qiyamullail* (Tahajud)

Qiyamullail berasal dari kata hajada yang berarti tidur pada malam hari. Dalam kamus al-Munawwir, kata tahajud berasal dari kata *تهجد و هجد* tidur di waktu malam dan *تهجد و هجد* bangun. Sedangkan pengertian shalat tahajud secara umum adalah shalat sunnah pada waktu malam, lebih baik jika dikerjakan sesudah larut malam, dan sesudah tidur. Bilangan rakaatnya tidak dibatasi, boleh sekuatnya.¹⁹

Adapun dalam buku Ninih Muthmainnah pengertian shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dilakukan pada waktu malam. Adapun waktu terbaik untuk melaksanakannya adalah pada sepertiga malam terakhir.²⁰ Shalat tahajud sendiri dapat dilakukan dua, empat, enam, sampai delapan rakaat dengan ditutup shalat *witir* (shalat ganjil) tiga rakaat dengan satu *tahiyat*. Tahajud adalah shalat yang sangat

¹⁹ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2016), h.148.

²⁰ Ninih Muthmainnah, *Selalu Ada Jalan (6 Solusi Hidup Orang Beriman)*, (Bandung: Tasdiqiya, 2016), h. 50.

utama setelah shalat lima waktu. Imam Syafi'i berkata "*shalat malam dan witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud.*" Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut *mutahajjid*. Ketinggian derajat bagimu, mudahmudahan dengan ibadah ini tuhan pemelihara, pembimbingmu mengangkatmu di hari kiamat nanti ke tempat yang terpuji.

2. Terapi shalat tahajud

a. Makna Terapi Shalat Tahajud

Shalat secara bahasa berarti doa. Ibadah shalat dinamai doa karena dalam shalat itu mengandung doa. Shalat juga dapat berarti doa untuk mendapatkan kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Secara terminologi, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu.

Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah Swt sebagai Pencipta adalah Mahaagung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya, Tuhan yang MahaKekal dan MahaAbadi. Tahajjud artinya bangun dari tidur. Shalat tahajud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi'i berkata, "Shalat malam dan Shalat witir, baik sebelum atau sesudah tidur, dinamai tahajud,

orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut mutahajid. Sejarah mencatat bahwa ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah Swt. Kepada Nabi Muhammad Saw. Sebelum diperintahkan ibadah yang lain adalah Shalat tahajud. Dalam sebuah hadis, diriwayatkan bahwa Rasullulah Saw. Tidak pernah meninggalkan Shalat tahajud sampe beliau wafat.²¹

b. Langkah-langkah Terapi Shalat Tahajut

Ada beberapa terapi yang perlu diperhatikan oleh seseorang yang hendak atau sebelum mengerjakan shalat tahajud. Langkah-langkah itu adalah sebagai berikut:²²

1) Memperbanyak Taubat dan Istighfar

Wujud kasih sayang Allah Yang Maha Kuasa di antaranya adalah menyediakan pintu taubat, satu dari delapan pintu surga yang bisa dilalui supaya dapat masuk dalam golongan kekasih-Nya. Dengan bertaubat, meskipun banyak kesalahan atau dosa seorang hamba, maka Dia pasti menghapus atau mengampuninya. Bahkan, jika seorang hamba benar-benar bertaubat dan berusaha tidak mengulangi perbuatannya, maka segala kesalahan atau dosa yang pernah dilakukannya bisa diubah menjadi kebaikan. Ini sesuai dengan janji-Nya dalam al-Qur'an, sebagaimana firman-Nya berikut:

²¹ *Ibid.*, h. 112.

²² Yazid Al-Busthomi, *Tahajjud Untuk Kecerdasan Akademikmu*, (Yogyakarta: Diva Press, 2018), h.88.

إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ
سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا ﴿٧٠﴾

Artinya: “Kecuali orang-orang yang bertaubat dan beriman dan mengerjakan kebajikan; maka kejahatan mereka diganti Allah dengan kebaikan. Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (QS. Al-Furqan: 70).²³

2) Tidak Berputus Asa terhadap Rahmat Allah

Setelah bertaubat (membersihkan diri dari kesalahan atau dosa), selanjutnya ialah tidak berputus asa terhadap rahmat Allah Yang Maha Kuasa. Alasan hal ini dijadikan sebagai etika yang kedua adalah untuk mengantisipasi agar nantinya di tengah jalan ketika kita sudah rutin mengerjakan shalat Tahajud, kita tidak mudah putus asa hanya gara-gara belum mendapatkan berkah shalat yang dikerjakan. Maka dari itu, penting sekali untuk mematuhi etika yang kedua ini. Mengenai pentingnya tidak berputus asa dari rahmat-Nya, Allah Subhanahu Wata’ala berfirman dalam al-Qur’an sebagaimana berikut:

يٰٓبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيْهِ وَلَا تَأْيِسُوْا مِنْ رَّوْحِ
اللّٰهِ ۗ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

Artinya: “Wahai anak-anakku. Pergilah kamu, carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus

²³Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS.Al-Furqan: 70), hlm.112

asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir.”
(QS. Yusuf: 87).²⁴

3) Membaca dan Memperhatikan Bacaan al-Qur'an

Setelah kita rutin mengerjakan shalat Tahajud, walaupun tidak kunjung mendapatkan barakah untuk kecerdasan akademik, saatnya kita dianjurkan untuk mematuhi etika yang ketiga ini, yaitu membaca dan memperhatikan bacaan a-Qur'an serta merenungi maknanya. Dengan melakukan hal ini, secara otomatis kita dapat mendekatkan diri kita dengan kasih sayang Allah Yang Maha Kuasa.

Ini sesuai dengan firman-Nya dalam kitab suci al-Qur'an berikut:

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ
تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

Artinya: *“Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah dan diamlah, agar kamu mendapat rahmat.”*
(QS. Al-A'raf: 204).²⁵

Kitab suci al-Qur'an merupakan rahmat dari Allah Yang Maha Kuasa. Oleh karena itu, apabila ada seseorang yang membaca, memperhatikan bacaan, serta merenungi maknanya, dapat dikatakan bahwa perbuatannya itu akan mendatangkan kasih sayang-Nya. Artinya, ketika seorang hamba membaca ayat-ayat dari kitab suci al-Qur'an dan merenungkan maknanya,

²⁴Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS. Yusuf: 87), hlm. 119

²⁵Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS. Al-A'raf: 204), hlm.231

maka kasih sayang-Nya akan tercurah kepadanya, sepenuhnya, dan terus-menerus, sampai ia menyelesaikan bacaan dan renungannya.

4) Berbuat Baik kepada Orang Tua

Banyak dari kita yang masih enggan berbuat baik kepada orang tua. Jangankan berbuat baik, berkata yang sopan saja sangat jarang. Entah perbuatan-perbuatan tidak berakhlak apalagi yang pernah kita lakukan kepada orang tua. Bukan mustahil, semuanya itu dapat menyumbat jalan kasih sayang dari Allah Yang Maha Kuasa, sehingga menghambat tercurahnya barakah shalat Tahajud yang kita kerjakan. Oleh karena itu, dalam etika yang keempat ini, bahwa berbuat baik kepada orang tua itu sangat penting. Bahkan, karena begitu pentingnya membalas budi baik mereka ini, Allah Yang Maha Kuasa menyatakan bahwa keridhaan-Nya tidak terlepas dari keridhaan orang tua. Dengan demikian, berbuat baik kepada orang tua dapat membuka pintu langit dan mengucurkan kasih sayang dari Allah Subhanahu Wata'ala. Tentunya, ini dapat mempercepat diri kita dalam mendapatkan barakah dari shalat Tahajud yang dikerjakan.

5) Berjuang di jalan Allah

Berjuang atau berusaha di jalan Allah Yang Maha Kuasa dengan harta dan jiwa menempati urutan paling tinggi dalam

memperoleh kasih sayang-Nya yang tanpa batas. Etika yang kelima ini bagaikan tiang agama. Oleh karena itu, jika iman dalam hati hendak diruntuhkan oleh musuh-musuhnya, maka etika yang kelima inilah yang pertama kali diruntuhkan. Setelah itu, barulah shalat, puasa, dzikir, membaca al-Qur'an, haji, dan zakat dapat dihancurkan.²⁶

Dengan demikian etika yang kelima inilah yang paling berat diamankan. Itulah sebabnya, Allah Yang Maha Kuasa tidak segan-segan memberi hadiah surga bagi semua hamba yang sanggup mengamalkannya, sebagaimana janji-Nya dalam al-Qur'an sebagai berikut:

﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِآتٍ لَهُمُ
الْجَنَّةِ يُقَرَّبُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعَدًّا عَلَيْهِ
حَقًّا فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ وَمَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ
مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بَبَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ ۚ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ
الْعَظِيمُ﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Allah membeli dari orang-orang mukmin, baik diri maupun harta mereka dengan memberikan surga untuk mereka. Mereka berperang di jalan Allah; sehingga mereka membunuh atau terbunuh, sebagai janji yang benar dari Allah di dalam Taurat, Injil, dan Al-Qur'an. Dan siapakah yang lebih menepati janjinya selain Allah? Maka bergembiralah dengan jual beli yang telah kamu lakukan itu, dan demikian itulah kemenangan yang agung.*” (QS.At-Taubah: 111).²⁷

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Jilid. 7*, (Jakarta: Lentera Hati, 2016), h. 164.

²⁷ Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS.At-Taubah: 111), hlm.321

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Jadi, jelaslah bahwa waktu shalat tahajud itu berdasarkan contoh dan keterangan Rasulullah adalah sepertiga malam yang terakhir. Kendati waktu ini adalah yang paling berat, tidak ada pilihan bagi kita kecuali mengikuti contoh dan penjelasan dari Rasulullah ini. Mungkin bagi yang belum terbiasa bisa saja menjadi berat, tetapi jika dibiasakan hal ini akan menjadi ringan.

c. Waktu Utama Shalat tahajud

Kapan waktu Shalat tahajud itu dilakukan? Berapa informasi yang terhimpun dari berbagai sumber mengemukakan bahwa, “Waktu shalat sunnah tahajud dan witr adalah sejak dari selesainya shalat Isya hingga shalat Shubuh. Sabilq dan Hasan menyimpulkan bahwa, “Shalat malam itu bisa dikerjakan di permulaan, di pertengahan, dan di penghabisan malam.” Pendapat-pendapat ini didasarkan atas Hadis Rasulullah Saw. sebagai berikut:

“Kapan saja kita ingin melihat Nabi Saw. shalat malam ketika itu pula kita pasti akan melihatnya ; dan kapan saja kita ingin melihat tidurnya Nabi Saw, disaat itu pula kita dapat melihatnya; bila beliau berpuasa, terus dilakukannya sampai-sampai kita akan mengira bahwa beliau tidak pernah berbuka. Namun, kalau sudah berbuka, sampai-sampai kita akan berkata bahwa beliau tidak pernah berpuasa.” (HR Ahmad AM, Bukhari dan Nasai).²⁸

²⁸ Williana Uki Purbawanti, *Konsep Terapi Shalat Tahajud dan Pengalamannya di Klinik Prof. Mohammad Sholeh dalam Persepektif Imam Al-Ghazali*, Skripsi, (UIN, Sunan Ampel Surabaya, 2018)

Apabila diinterpretasikan menurut waktu Indonesia, sepertiga awal malam itu kira-kira pukul 22.00 WIB sampai pukul 23.00 WIB, seperdua malam diperkirakan kira-kira pukul 00.00 WIB sampai pukul 01.00 WIB dan duapertiga malam sekitar pukul 02.00 WIB atau pukul 03.00 WIB sampai sebelum fajar atau masuk shalat shubuh. Namun, menurut hadis yang sahih, sebaik-baik waktu untuk menjalankan shalat tahajud adalah pada sepertiga malam yang terakhir, yang menurut interpretasi waktu Indonesia adalah sekitar pukul 02.00 WIB atau pukul 03.00 WIB sampai sebelum Shubuh. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

عَنْ عَوْفِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "أَفْتَرَقَتِ الْيَهُودُ عَلَى إِحْدَى وَسَبْعِينَ فِرْقَةً، فَوَاحِدَةٌ فِي الْجَنَّةِ، وَسَبْعُونَ فِي النَّارِ، وَأَفْتَرَقَتِ النَّصَارَى عَلَى ثِنْتَيْنِ وَسَبْعِينَ فِرْقَةً، فَأِحْدَى وَسَبْعُونَ فِي النَّارِ، وَوَاحِدَةٌ فِي الْجَنَّةِ، وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ لَأَفْتَرِقَنَّ أُمَّتِي عَلَى ثَلَاثٍ وَسَبْعِينَ فِرْقَةً، وَوَاحِدَةٌ فِي الْجَنَّةِ، وَثِنْتَانِ وَسَبْعُونَ فِي النَّارِ"، قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَنْ هُمْ؟ قَالَ: "الْجَمَاعَةُ"، (ج 3992) [قال الألباني: صحيح]

“Tuhan kita, Azza wa Jalla, tiap malam turun ke langit dunia pada sepertiga malam yang terakhir. Pada saat itulah, Allah Swt berfirman, ‘Siapa saja yang berdoa kepada-Ku pasti Ku-kabulkan; siapa saja yang meminta kepada-Ku pasti Ku-beri; dan siapa aja yang meminta ampun kepada-Ku, pasti Ku-ampuni,’ (HR Jamaah).²⁹

d. Manfaat shalat tahajud

Dikabarkan dalam sebuah riwayat shahih bahwa Rasulullah Saw. tidak pernah meninggalkan shalat tahajud hingga beliau wafat. Dan, dalam sebuah riwayat lain yang di kemukakan Abu

²⁹Al Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Surabaya: IAIN Sunan Ampel Press, 2019) h. 114

Hurairah, Rasulullah Saw. pernah bersabda bahwa, “*shalat sunnah yang utama setelah shalat fardu adalah shalat tahajud*” (HR Abu Daud). Didalam Al-Qur’an, Allah SWT befirman:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ ﴿١﴾ قُرْ الْتَلَّ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نَصَفَهُ أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا

Artinya: “*Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (dari padanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit.*” (QS Al-Muzzamil [73]: 1-3).³⁰

Pada ayat pertama di atas, Allah menyuruh orang yang berselimut supaya bangun pada malam hari untuk menjalankan shalat tahajud. Ayat kedua Allah menegaskan bahwa shalat tahajud sebagai sebuah ibadah tambahan dengan janji akan mengangkat derajat seseorang yang melaksanakan shalat tahajud ke derajat yang terpuji. Shalat tahajud ini memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun keehatan, sebagaimana di sabdakan Rasulullah SAW. dalam sebuah hadist, “*shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan dari penyakit*” (HR Tirmidzi).

Sabda Rasulullah SAW di atas memberikan sebuah peluang untuk menelaah lebih jauh mengenai hubungan praktik ibadah *mahdah* dengan alur logika dan pembuktian sains.³¹ Dalam hubungannya dengan tema shalat tahajud yang akan di telaah buku

³⁰ Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS Al-Muzzamil [73]: 1-3).

³¹ Tritanto, *Perspektif Fisioterapi*, (Surakarta: Muhammadiyah, 2018), h. 2.

ini, sabda Nabi Saw, ini dapat di hubungkan dengan fakta daam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan kesehatan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan sebaliknya, stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker, meningkatkan mentastasis. Dengan demikian secara teoretis, para pengamal shalat tahajud pasi terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental. Sinyal dari hadis Nabi SAW. diatas dengan tegas menyatakan bahwa terdapat hubungan erat antara rajinnya mengamalkan shalat tahajud dan peningkatan kemampuan pengendalian diri berupa ketenangan. Dengan kata lain, para pengamal tahajud akan terhindar dari stress. Jika kondisi ini dimiliki oleh siapa pun, kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat tahajud.

Namun, telaah medis menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok para pengamal shalat tahajud yang memiliki dampak kesehatan yang berbeda setelah melakukan shalat tahajud, masing-masingkelompok individu yang sehat dan kelompok individu yang sakit. Secara fisiologis, sebenarnya pola kehidupan manusia mempunyai irama sikardian diurnal. Jika siklus ini ditambah dengan beban melaksanakan shalat tahajud di malam hari, ia akan

berubah menjadi nokturnal. Hal ini akan menyebabkan perubahan perilaku dari sistem saraf pusat yang bertujuan beradaptasi dengan irama sirkadian, sebuah irama kehidupan yang memiliki siklus selama 24 jam untuk beradaptasi dengan lingkungan.³² Karena itu, bagi kelompok individu yang sakit setelah menjalankan shalat tahajud, mungkin berkaitan dengan niat yang tidak ikhlas. Penyelenggaraan shalat tahajud secara terpaksa akan mengakibatkan kegagalan proses adaptasi terhadap perubahan irama sirkadian tersebut. Gangguan adaptasi ini tercermin pada sekresi kortisol yang seharusnya menurun pada malam hari, Namun, karena di malam hari ia mendapatkan beban untuk melakukan shaat tahajud, sekresi kortisol tetap tinggi. Reichlin menyatakan bahwa gangguan irama sirkadian akan mendatangkan stres, sudah terbukti secara medis dapat mengganggu ketahanan imunologik, bahkan bila stres dapat menimbulkan kegagalan fungsi sistem imun.³³

3. Terapi Shalat Tahajud dalam Menyembuhkan berbagai Penyakit Fisik

Al-Razi, dokter sekaligus filosof muslim mengatakan bahwa, tugas seorang dokter itu bukan hanya mengetahui salah satu tugas yang ditekuni melainkan disamping mengetahui tentang kesehatan jasmani dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa. Hal itu menurutnya

³² Moh.Sholeh, *Terapi shalat tahajud menyembuhkan berbagai penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), h. 3

²³*Ibid.*, h.5

dilakukan untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, keseimbangan ini sangat penting bagi manusia, agar tidak terjadi keadaan yang minus atau berlebihan. Hal ini menunjukkan urgensinya melalui suatu pengetahuan tentang psikis. Pengetahuan psikis ini tidak hanya sekedar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tetapi juga untuk pengobatan penyakit jasmaniah dan rohaniah. Banyak diantara kelainan jasmani diakibatkan oleh kelainan jiwa pada manusia. Penyakit jiwa seperti stres, dengki, iri hati, dendam, tidak bisa mengendalikan emosi dan lainnya sering kali menjadi penyebab utama penyakit jasmani.

4. Sholat Tahajjud Sebagai Terapi Bagi Kesehatan Mental

Bagi umat Islam sholat merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress, karena sholat merupakan salah satu bentuk dzikir, dan dzikir salah satu fungsinya adalah menghilangkan stress. Salah satu efek dzikir (ingat pada Allah), ialah membirakan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stress atau depresi. Orang yang menegakkan qiyamul lail akan terpelihara dari godaan keimanan sehingga bangun dipagi hari dalam keadaan segar dan bersih jiwanya.³⁴

Jiwa yang baik adalah jiwa yang memiliki kecenderungan kearah kesucian ruh. Dalam pandangan islam, setiap hati manusia memiliki dua kecenderungan, kecenderungan kearah kesucian (ruih) dan kecenderungan kearah kekotoran (tubuh). Jiwa yang baik

³⁴ KH. Muhammad Sholikhin, *The Miracle of sholat*, (Jakarta: Erlangga, 2011), h.89

merupakan jiwa yang selalu berpusat pada Allah. Adapun hukum sholat tahajjud di jelaskan pada dalam firman Allah yang berbunyi:

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا ﴿٦٤﴾

Artinya : “Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka”. (QS. Al-Furqon : 64).³⁵

Selain itu hukum sholat tahajjud dijelaskan pada ayat berikut yang

berbunyi:

أَمْ مَنْ هُوَ قَنِيتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةً
رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو
الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

Artinya: “(Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran”.(QS.Az-Zumar : 9).³⁶

Berdasarkan ayat-ayat diatas Allah menceritakan orang-orang yang sempurna imannya ialah orang yang selalu menjalankan sholat malam, mereka adalah orang yang berilmu, dan dengan menjalankan sholat malam Allah akan meninggikan derajat mereka. Karena begitu pentingnya sholat malam Allah berfirman pada surat yang berbunyi

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا
مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-

³⁵Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS. Al-Furqon: 64), h.118

³⁶Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS.Az-Zumar: 9), h. 217

mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji".(QS. Al-Isra': 79).³⁷

Berdasarkan ayat diatas terlihat bahwa sholat tahajjud sangat dianjurkan, karena Allah sangat menyukai hal itu dengan menjanjikan tempat yang terpuji bagi yang melaksanakan sholat tahajjud. Selain ayat di atas, Nabi Muhammad SAW bersabda tentang pentingnya sholat tahajjud dan menganjurkannya, dengan sabdanya "puasa yang paling utama setelah puasa Ramadhan adalah puasa di bulan Muharram. Sholat yang paling utama setelah sholat wajib ialah sholat malam" HR. Muslim. Hubungan sholat tahajjud dengan ketenangan jiwa dapat kita lihat dari keutamaan sholat tahajjud sebagai berikut :

- a. Allah mengistimewakan orang yang menjaga sholat tahajjud
 Dengan firman Allah dalam QS.Az-Zumar: 9 yang Artinya:
 "(Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "*Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?" Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran*".
- b. Sholat tahajjud dapat memudahkan kita masuk kedalam surga.
 Seperti sabda nabi Muhammad SAW:

³⁷Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS. Al-Isra: 79), h. 110

“wahai kaum muslimin, sebarkanlah salam, berikanlah makan kepada fakir miskin, peliharalah hubungan silaturahmi, sholatlah di waktu malam ketika orang banyak sedang tertidur lelap, niscaya kalian akan masuk surga dengan aman.” HR.Tirmidzi.³⁸

Lewat hadist diatas dapat diambil pelajaran bahwa melaksanakan sholat tahajjud secara rutin merupakan salah satu amalan yang dapat mempermudah kita masuk kedalam surga.

- c. Sholat tahajjud dapat mengangkat derajat di surga Dengan dasar hadist, yang menceritakan bahwa Rasulullah SAW bersabda:

”sesungguhnya dalam surga itu terdapat kamar-kamar yang bagian luarnya memperlihatkan sisi dalamnya, dan bagian dalamnya memperlihatkan sisi-sisi luarnya, Allah mempersiapkannya bagi orang yang suka memberi makan fakir miskin, selalu berbicara lembut, melakukan banyak puasa, menyebarkan salam, dan bangun malam kala orang banyak sedang tidur nyenyak.” HR.Tirmidzi

Dari hadist diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dengan melaksanakan sholat tahajjud secara rutin dapat meninggikan derajat kita di surga, tergambar dari kamar-kamar yang indah yang Allah siapkan bagi yang mengerjakan sholat tahajjud

- d. Sholat tahajjud dapat menghapus dosa-dosa, dan mencegah dalam berbuat dosa Rasulullah SAW bersabda :

“Hendaknya kalian semua melaksanakan sholat malam, karena itu adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, sebagai cara mendekatkan diri kepada Allah, penghapus kesalahan dan mencegah dosa.” HR.At-Tirmidzi.³⁹

³⁸ Tritanto, *Perspektif Fisioterapi*, (Surakarta: Muhammadiyah, 2018), h. 31

³⁹ *Ibid.*,

Dari hadist diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Allah akan menghapus dosa-dosa orang yang mengerjakan sholat tahajjud, serta Allah membimbingnya untuk selalu berada dijalan yang benar, dengan terhapusnya dosa dan selalu berada dijalan yang benar seseorang akan mendapatkan ketenangan dalam jiwanya.

- e. Sholat tahajjud menenangkan jiwa Sholat tahajjud yang dilakukan oleh seseorang yang dirinya merasa terpanggil oleh Tuhan, akan menghasilkan kedamaian di hati, ketentraman yang menyelimuti jiwa, dan rasa percaya diri yang sehat.

Selain itu di jelaskan dalam hadist:

”syaitan mengikat di pangkal kepala seseorang darimu saat ia tidur dengan tiga ikatan yang pada masing-masingnya tertulis “malammu masih sangat panjang” bila ia bangun dan berdzikir pada Allah, maka lepaslah satu ikatan, bila ia berwudhu” satu ikatan lagi lepas, dan bila ia sholat satu ikatan lagi lepas. Maka dipagi hari ia dalam keadaan semangat dengan jiwa yang baik. Namun jika ia tidak melakukan hal itu, maka dipagi hari jiwanya kotor dan ia menjadi malas.” HR. Al-Bukhari.⁴⁰

Selain itu para ulama menjelaskan betapa pentingnya sholat tahajjud bagi kesehatan mental, seperti berikut ini :

Al-Allamah Ibnul Qayyim mengatakan:

“cobalah renungkan bagaimana Allah membalas sholat malam yang mereka lakukan secara sembunyi dengan balasan yang Ia sembunyikan bagi mereka, yakni yan tidak diketahui oleh semua jiwa. Juga bagaimana Allah membalas rasa takut dan gundah gulana merka diatas tempat tidur dengan kesengan jiwa di dalam surga.” (Ibnul Qayyim .hadill Arwah ilaa bilaadil Afraah: 278).⁴¹

⁴⁰ Tritanto, *Perspektif Fisioterapi*, (Surakarta: Muhammadiyah, 2018), h.71

⁴¹ *Ibid.*,

Sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari:

”syaitan mengikat di pangkal kepala seseorang darimu saat ia tidur dengan tiga ikatan yang pada masing-masingnya tertulis” malammu masih sangat panjang” bila ia bangun dan berdzikir pada Allah, maka lepaslah satu ikatan, bila ia berwudhu” satu ikatan lagi lepas, dan bila ia sholat satu ikatan lagi lepas. Maka dipagi hari ia dalam keadaan semangat dengan jiwa yang baik. Namun jika ia tidak melakukan hal itu, maka dipagi hari jiwanya kotor dan ia menjadi malas.” HR. Al-Bukhari.⁴²

Kemudian Ibnu Hajar berkata: *“Apa yang terungkap dengan jelas dalam hadist ini adalah, bahwa shalat malam memiliki hikmah untuk kebaikan jiwa walaupun hal itu tidak dibayangkan oleh orang yang melakukannya, dan demikian juga sebaliknya.”* Untuk memperkuat hadist di atas, diisyaratkan juga dengan firman Allah dalam QS. Al-Muzzammil:6, yang artinya: *“Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu’) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan”* Dengan penjelasan di atas dapat diketahui bahwa shalat tahajjud sangat baik bagi kebaikan jiwa, terlihat dari hadist bahwa orang yang melaksanakan shalat tahajjud akan lebih bersemangat dipagi hari serta jiwanya baik, dengan kesemangatan serta yang baik seseorang akan dengan mudah menuju kesuksesan yang membawanya pada kebahagiaan, sehingga orang tersebut terhindar dari gejala gangguan jiwa. (QS. Al-Muzzammil: 6).⁴³ Kemudian dalam hadist yang diriwayatkan oleh Muslim: *“sesungguhnya di malam hari terdapat waktu tertentu, yang seorang muslim memohon kepada Allah*

⁴² Tritanto, *Perspektif Fisioterapi*, (Surakarta: Muhammadiyah, 2018), h. 43

⁴³ Departemen Republik Indonesia, *Al-Qur’an dan Terjemahan*, (Bandung: Mizan, QS. Al-Muzzammil: 6), h.170

dari kebaikan dunia dan akhirat pada waktu itu, maka Allah akan memberikan kepadanya, dan hal tersebut ada disetiap malam.” HR. Muslim.

Dengan diberikannya kebaikan dunia dan akhirat seorang akan merasa lebih tenang, dengan jiwa tenang seseorang akan mendapatkan mental yang sehat, selain itu kebiasaan yang diulangi setiap saat adalah cermin dari diri, kebiasaan itu akan menjadi karakteristik jiwa. Jika kebiasaan itu adalah hal yang baik, maka karakteristik jiwa akan baik.

Ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasannya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah SWT, dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya, dari situ manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT. Dan shalat adalah suatu ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Shalat juga dipandang sebagai (munajat) berdoa dalam hati yang khusyuk. Terdapat dua penyakit yang memperoleh kesembuhan melalui shalat tahajut diantaranya sebagai berikut:

a. Penyakit Rohani

1) Pengertian Penyakit Rohani

Penyakit merupakan kata benda yang berasal dari kata ‘sakit’. Sakit berarti berasa tidak nyaman di tubuh atau bagian tubuh karena menderita sesuatu. Sedangkan penyakit, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, memiliki tiga makna, yaitu sesuatu yang menyebabkan terjadinya gangguan pada makhluk hidup, gangguan kesehatan yang disebabkan oleh bakteri, virus, atau kelainan sistem, dan kebiasaan buruk atau sesuatu yang mendatangkan keburukan.⁴⁴ Penyakit terdiri atas dua macam, yaitu penyakit yang berkaitan dengan fisik atau jasmani dan penyakit yang berkaitan dengan hati atau rohani. Al-Qur’an membedakan bentuk wazan dalam menyebutkan penyakit yang berkaitan dengan fisik atau jasmani dengan penyakit yang berkaitan dengan hati atau rohani.

2) Pembagian Penyakit Rohani

Penyakit rohani terdiri atas berbagai macam bentuk. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. *Nifaq*

Nifaq berarti perbuatan menampakkan keislaman dan kebaikan namun menyembunyikan kekafiran serta kejelekan. Diistilahkan demikian karena pelakunya masuk ke dalam agama Islam dari sebuah pintu dan keluar darinya melalui pintu lain. Keislaman

⁴⁴Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Edisi Ketiga* (Cet. IV; Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h. 1102.

digambarkan dengan pintu pertama sedang pintu kedua adalah kekufuran. Jika dari arah yang satu dia takut, maka ia keluar dari arah yang lain dan demikian sebaliknya.

2. *Takabbur* (Sombong)

Menurut imam al-Gazali mendefinisikan takabbur sebagai suatu sifat yang ada di dalam jiwa, yang tumbuh dari penglihatan nafsu dan tampak dari perbuatan lahir. Sombong adalah keadaan seseorang yang merasa bangga dengan dirinya sendiri dan memandang dirinya lebih besar daripada orang lain.

3. *Hasad* (Dengki)

Dengki adalah membenci nikmat Allah SWT. yang diberikan kepada seseorang dan ingin agar nikmat itu hilang darinya. Perasaan dengki merupakan penyakit hati yang sangat buruk. Dengki yang dilarang oleh agama adalah dengki yang mengharapkan hilangnya nikmat Allah dari seseorang. Sedangkan dengki dalam pengertian berharap untuk mendapatkan sesuatu seperti yang didapatkan orang lain, maka ini secara pasti adalah hal yang terpuji-jika berupa kebaikan akhirat.⁴⁵

4. *Gaddab* (Marah)

Marah merupakan gejala jiwa yang mengakibatkan darah dalam hati mendidih. Jika ia dihalangi dari salah satu tujuan dan

⁴⁵ *Ibid.*,

maksudnya, maka api kemarahan menyala dan berkobar dengan kobaran yang menjadikan darah hati mendidih tersebar pada urat-urat dan menjalar ke tubuh.⁷¹ Seorang filsuf melukiskan keadaan ini seperti gua yang dipenuhi api. Jilatan dan asap api yang berkobar di dalamnya sangat menyesakkan. Karenanya, kobaran-kobaran dan desisan-desisan api semakin dahsyat, dan dengan begitu sulit dipadamkan.

3) Penyebab Penyakit Rohani

Penyakit rohani muncul oleh beberapa sebab. Sebab-sebab tersebut sangat penting untuk diketahui agar dapat dihindari karena pengobatan yang benar hanya dapat dilakukan setelah mengetahui sebab-sebabnya. Sebab-sebab penyakit ini berbeda-beda antara satu orang dengan yang lainnya dari satu waktu dengan waktu yang lainnya. Adapun diantara sebab-sebab penyakit rohani, yaitu:

1. Tidak memperhatikan pendidikan iman
2. Berteman dan bergaul dengan orang-orang yang tidak baik
3. Sibuk dengan urusan dunia
4. Berlebih-lebihan dalam memenuhi kebutuhan materi
5. Takut kekurangan rezeki

b. Penyakit Jasmani

Jasmani merupakan aspek biologis dari struktur kepribadian manusia. Aspek ini diciptakan sebagai wadah atau tempat singgah

struktur roh. Struktur jasmani tidak mampu membentuk tingkah laku lahiriah tanpa adanya roh dalam tubuh tersebut. Struktur jasmani memiliki daya atau energi yang mengembangkan proses fisiknya. Energi itu disebut sebagai daya hidup. Daya hidup sifatnya abstrak dan belum mampu menggerakkan tingkah laku. Kejadian ini terjadi saat manusia masih berusia 4 bulan sebelum ditiupkannya roh pada janin tersebut.⁴⁶

Beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam pengobatan di antaranya, yaitu:⁴⁷

- a) Meyakini bahwa Allah yang Maha Menyembuhkan segala penyakit
- b) Menggunakan obat yang halal dan baik
- c) Tidak menimbulkan efek samping
- d) Harus bisa diterima, diyakini berkhasiat dan mengandung keberkahan yang diciptakan Allah di dalamnya
- e) Selalu ikhtiar dan tawakal

⁴⁶Syekh Riyadh Muhammad Samahah, *Cara Penyembuhan Dengan al-Qur'an*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2017), h. 20

⁴⁷ *Ibid.*,